

# PREDIGTPAPER



Sehnsucht nach Ruhe.

Erster Advent - Weihnachtszeit.  
Sonntag, den 01.12.2024

## **Tauscht euch aus über:**

Freust du dich auf Weihnachten, oder ist Weihnachten eine stressige Zeit?

Lest gemeinsam die Geschichte von der Geburt Jesu (Lukas 1, 26-38).

Wie empfindest du die Geschichte, ist sie für dich verständlich, abwegig, übernatürlich, logisch, erfunden, vertrauenswürdig, ...?

Oh du schöne gemütliche Weihnachtszeit. Für viele Menschen ist die Weihnachtszeit eher eine stressige Zeit. Es gibt viel zu tun, organisieren, einkaufen, verabreden, ... viele Menschen sind in der Weihnachtszeit einfach nur beschäftigt und schaffen es nicht zur Ruhe zu kommen.

Sicher gibt es Jahreszeiten und Lebensphasen, die sehr viel an Zeit, Aufmerksamkeit und Kraft kosten. Manche Lebensphasen sind wiederum entspannter. Wo befindest du dich?

## **Reflektion:**

Wie gehst du um mit Stress - fight or flight?

Nach der Ankündigung der Schwangerschaft sucht Maria die Gemeinschaft mit ihrer Verwandten Elisabeth, um mit ihr gemeinsam die Situation zu ergründen. Obwohl nicht viel aus dem Text zu lesen ist, klingt es für mich beinahe so, als ob sie aus der Situation flüchten wollte.

Was für ein Typ bist du? Wie reagierst du auf Stress, bedrohliche Situationen, Überlastung. Reagierst du mit Kampf oder mit Flucht?

## **Jesus macht dir ein Versprechen**

In Matthäus 11, 28-29 verspricht uns Jesus:

Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.

Kannst du dem Versprechen glauben? Kannst du seinen Worten vertrauen?

Sein Joch aufzunehmen bedeutet nicht, dass du deine Arbeit ablegen sollst.

Zur Ruhe finden (griechischer Text: ἀνάπαυσις – anapausis) kommt fünf Mal in der Bibel vor und steht für innere Ruhe, Frieden während du tust, was getan werden muss.

Nicht Ruhe vom arbeiten, sondern Ruhe während der Arbeit.

## **Praktische Tipps**

Wie findet Jesus Ruhe, wie kann ich von ihm lernen?

Alles was uns wieder in die Gnade, Größe und Güte von Gott zurückbringt, führt mich zur Ruhe.

Ruhe für meine Seele entsteht, wenn ich in seinem Wort lese. Wenn ich seine Gedanken über mich erkenne. Ruhe entsteht im Gebet, im Lobpreis für Gott. Ruhe entsteht in der Natur, im Wahrnehmen der Pflanzen und Tiere. Ruhe entsteht im Wahrnehmen von Gottes wunderbarer Schöpfung. Ruhe entsteht in Freundschaft, Zeit mit Freunden verbringen.

Ruhe entsteht, wenn du in Gottes Ruhe einsteigst. Ruhe entsteht, wenn du nicht alles alleine schaffen musst. Ruhe entsteht, wenn du mit Jesus tust, was getan werden muss.

## **Treff eine Entscheidung und bete**

Jesus, ich vertraue dir, dass du deine Versprechen einhältst.

Ich will bei dir Ruhe finden. Bitte zeige mir Möglichkeiten, wie ich in meinem Alltag mit dir Ruhe finde, während ich meine Arbeit erledige.

Danke, dass mein Wert nicht von meiner Arbeit abhängt.

Amen.

